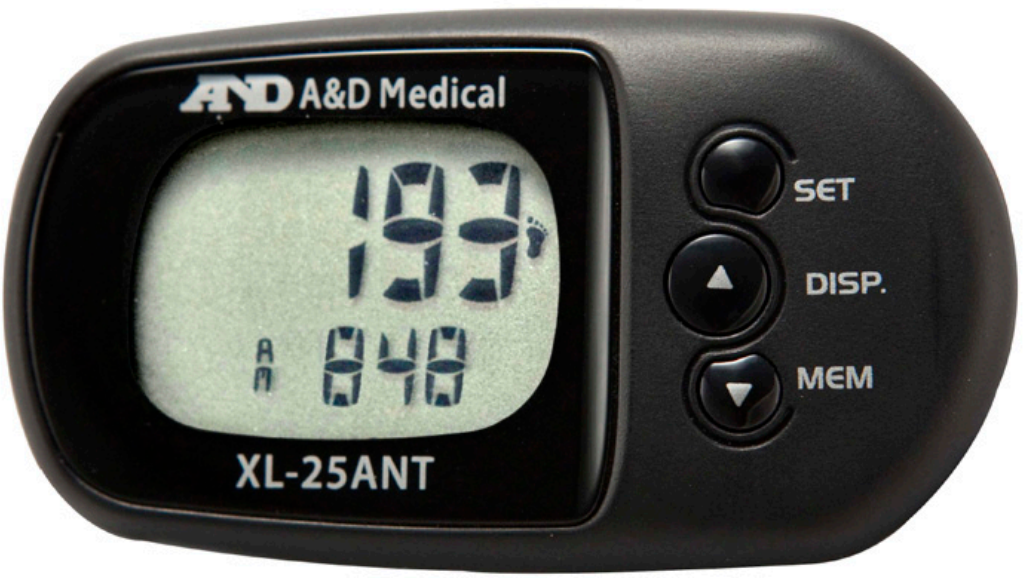
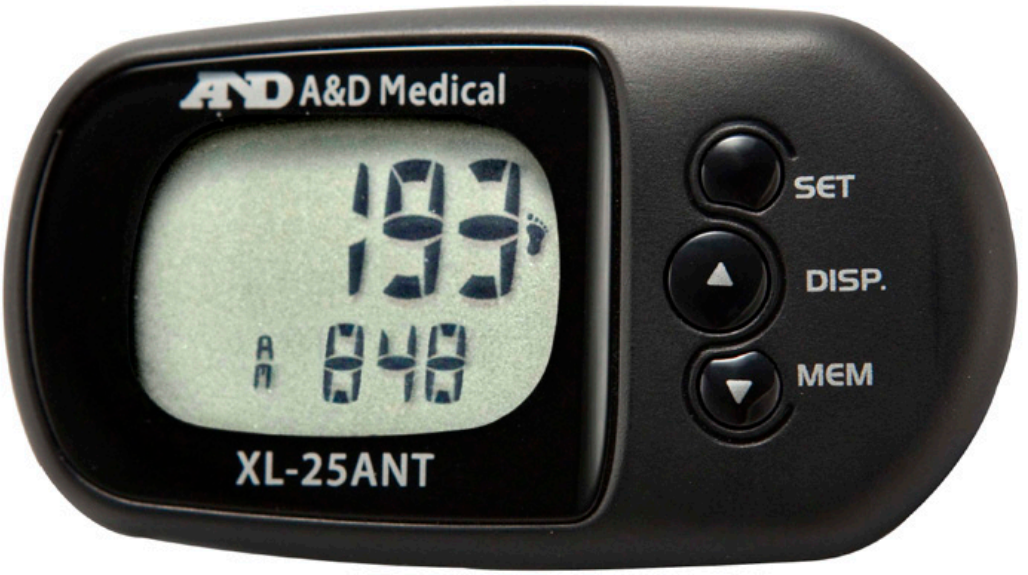
A&D Medical

Monitor de actividad inalámbrico XL-25ANT eHealth



A&D Medical

eHealth wireless activity monitor
XL-25ANT



Manual de instrucciones del monitor de actividad inalámbrico eHealth de A&D Medical

Gracias por elegir el monitor de actividad inalámbrico de A&D Medical. Este monitor de actividad utiliza una tecnología avanzada con sensores que detectan pasos en cualquier dimensión en que se transporte. Se puede usar en la muñeca, alrededor del cuello o en bolsillos y bolsos utilizando la tira ajustable o el sujetador desmontable, que ya vienen incluidos.

Está equipado con reloj, alarma, memoria de 7 días, contador de pasos, contador de distancias y contador de calorías.

NOTA: no sumerja el monitor de actividad en agua.

Botones de control

1. **SET:** ingresa al Modo de configuración (Setting Mode); confirme las selecciones y pase a la siguiente opción de configuración.
2. **DISP:** muestra las calorías quemadas y la distancia caminada; aumenta los valores.
3. **MEM:** ingresa al Modo de memoria (Memory Mode); reduce los valores.

A&D Medical

A&D Medical eHealth wireless activity monitor Instruction Manual

Thank you for selecting the A&D Medical wireless activity monitor. This activity monitor uses advanced sensor technology to detect steps in any dimension it is carried. It can be worn on the waist, around the neck or placed in pockets and handbags by using the adjustable strap or detachable clip provided.

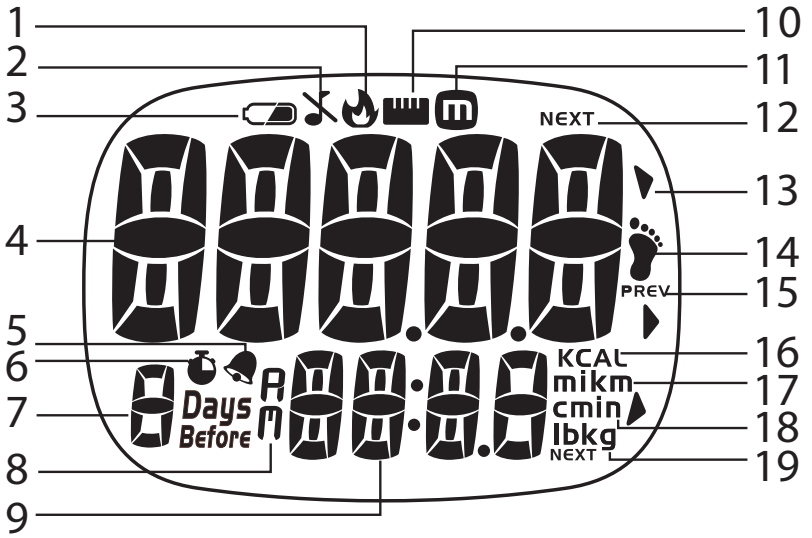
It is equipped with clock, alarm, 7-day memory, step counter, distance counter and calorie counter functions.

NOTE: Do not immerse the activity monitor in water.

Control Buttons

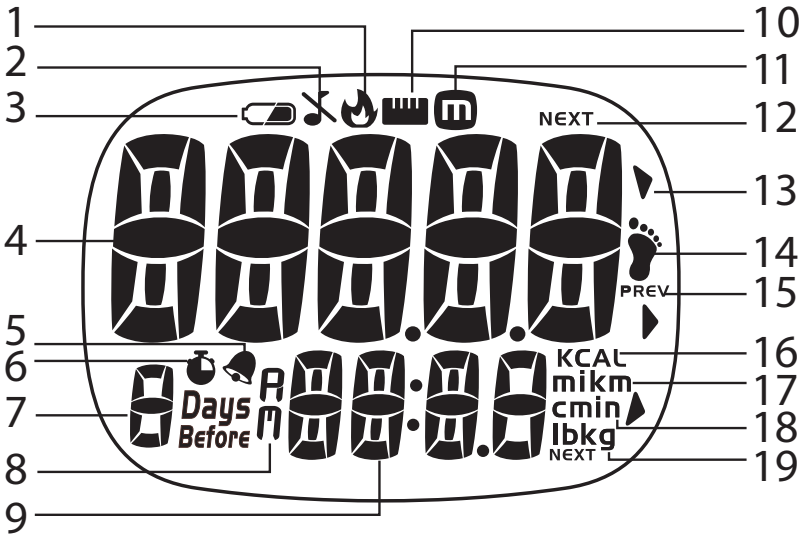
1. **SET:** Enter Setting Mode; confirm and move to next setting option
2. **DISP:** Display calories burned and distance walked; increase values
3. **MEM:** Enter Memory Mode; decrease values

Pantalla LCD



1. : Se muestran las calorías quemadas
2. : El tono del sonido está apagado
3. : La batería tiene poca carga
4. Muestra los modos, cantidad de pasos, lectura de calorías o distancia caminada
5. : La alarma está encendida
6. : Se muestra el cronómetro de ejercicio
7. : La cantidad de días (1-7) que transcurrieron desde el momento en que se registraron los datos
8. / : Reloj de 12 horas
9. Muestra el horario o los valores del Modo de configuración (Setting Mode)
10. : Se muestra la distancia caminada
11. : Se encuentra en el Modo de memoria (Memory Mode)
12. NEXT : Hay una página siguiente
13. : Los indicadores inteligentes señalan el botón correcto
14. : El contador de pasos está encendido
15. PREV : Hay una página anterior

LCD Screen



1. : Calories burned is displayed
2. : Beep tone is Off
3. : Battery power is low
4. Displays mode banners, number of steps, calorie reading or distance walked
5. : Alarm is On
6. : Exercise timer is displayed
7. : The number of days (1-7) before, the displayed data was recorded
8. / : 12 hour clock
9. Displays time or Setting Mode values
10. : Distance walked is displayed
11. : You are in Memory Mode
12. NEXT : There is a following page
13. : Smart indicators point to the correct button
14. : Step counter is On
15. PREV : There is a previous page

16. : Lectura de calorías
17. mikm : Unidad de distancia (millas / kilómetros)
18. cmin : Unidad de medida de la longitud de los pasos del usuario (centímetros / pulgadas)
19. lbkg : Unidad de medida del peso (libras / kilogramos)

Cómo empezar

Para activar el monitor de actividad:

Mantenga presionada la tecla hasta que se active la pantalla.

Para transportar el monitor de actividad:

El XL-25ANT se puede usar en la muñeca, alrededor del cuello o en bolsillos y bolsos utilizando la tira ajustable o el sujetador desmontable, que ya vienen incluidos.

En caso de que el monitor de actividad permanezca inactivo por más de 4 segundos, mostrará los pasos contados luego de que se hayan realizado 16 pasos seguidos. Si se han realizado menos de 16 pasos, el monitor de actividad considerará los pasos como vibraciones inválidas y no los contabilizará.

Si el intervalo entre pasos es inferior a un segundo, la cantidad de pasos aumentará de uno en uno.

NOTA: cuando el intervalo de pasos del usuario es de entre 1 y 2 segundos, no se contabilizarán los pasos de forma consistente. Si el intervalo es superior a 4 segundos, el monitor de actividad abandonará la función de contabilización y la reanudará luego de que se hayan realizado 16 pasos.

16. KCAL : Calorie reading
17. mikm : Distance unit (Miles / Kilometers)
18. cmin : User's stride length unit (Centimeters / Inches)
19. lbkg : Weight unit (Pounds / Kilograms)

Getting Started

To activate activity monitor:
Press and hold any key until the screen is activated.

Carrying the activity monitor:
The XL-25ANT can be carried on the waist, around the neck or in pockets and handbags by using the adjustable strap or detachable clip provided.

If the activity monitor is idle for over 4 seconds, it will display the counted steps after 16 continuous steps have been taken. If less than 16 steps have been taken the activity monitor will judge the steps as invalid vibrations and will not count them.

If the interval between steps is less than one second, the number of steps will increase one-by-one.

NOTE: When the user's step interval is 1-2 seconds, it will count the steps inconsistently. If the interval is over 4 seconds the activity monitor will exit the counting function and resume after 16 steps have been taken.

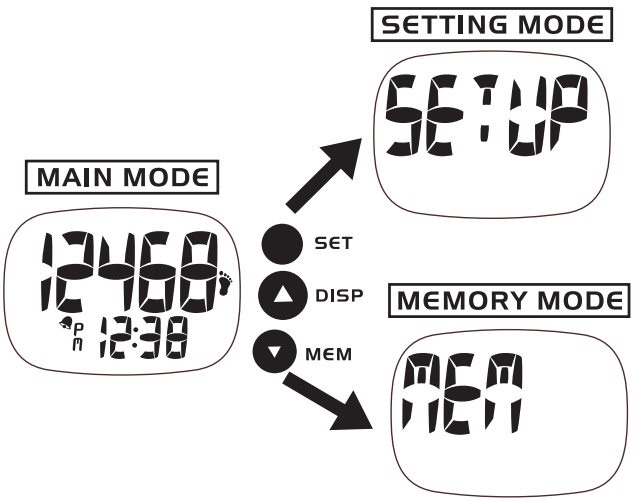
Configuración de la hora y los datos del usuario:

Para usar eficientemente el monitor de actividad para calcular las calorías quemadas (según el conteo de pasos y el peso corporal del usuario) y la distancia caminada (según el conteo de pasos y la longitud de los pasos del usuario) se recomienda configurar la hora y los datos del usuario en el Modo de configuración (Setting Mode). Consulte la sección Modo de configuración (Setting Mode) de este manual.

NOTA: no olvide configurar la hora y los datos del usuario cada vez que cambie la batería.

Modo de operación (Operation Mode)

El monitor XL-25ANT cuenta con 4 modos de operación. El Modo principal (Main Mode) es el modo predeterminado, que muestra el conteo de pasos y la hora actual. Para ingresar a otros modos, presione los botones como se muestran a continuación.



Modo principal (Main Mode):

En el Modo principal (Main Mode), puede:

- ver la hora y el conteo de pasos actual (predeterminado), las calorías quemadas, la distancia caminada y el tiempo del ejercicio
- encender o apagar el contador de pasos

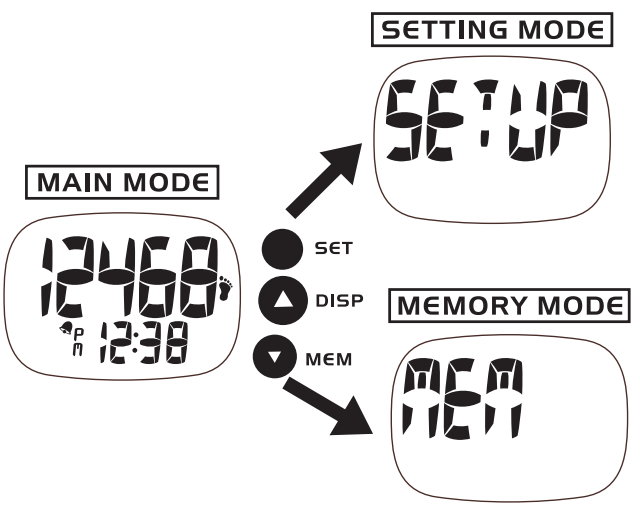
Setting time and user data:

To effectively use the activity monitor for calculating calories burned (based on step count and user body weight) and distance walked (based on step count and length of user's stride) you are advised to set the time and your user data in the Setting Mode. Refer to Setting Mode in this manual.

NOTE: Remember to set the time and your user data after every battery replacement.

Operation Mode

The XL-25ANT has 4 modes of operation. The Main Mode is the default display mode, which displays the current step count and time. To enter other modes, press the buttons as shown below.



Main Mode:

In the Main Mode, you can:

- view the time and current step count (default), calories burned, distance walked and exercise time
- turn the step counter On or Off

Para ver las calorías quemadas y la distancia caminada hasta el momento:

Presione DISP. La secuencia que observará es la siguiente: calorías quemadas y distancia caminada . También se muestra el tiempo del ejercicio con el icono .

Para encender o apagar el contador de pasos:

En situaciones en las que no necesita registrar el conteo de pasos, puede apagar el contador de pasos.

Mantenga presionado SET y MEM al mismo tiempo durante 2 segundos hasta que aparezca la siguiente pantalla. Para encender el contador de pasos, repita el mismo procedimiento. indica que el contador está encendido.

Comentario: si el contador se encuentra apagado, no se calcularán ni registrarán en la memoria los cálculos de distancia, calorías y pasos. El conteo de pasos actuales, calorías quemadas, distancia caminada y cronómetro de ejercicio se restablecerán automáticamente en cero cada medianoche.

Modo de configuración (Setting Mode):

En el Modo de configuración (Setting Mode), puede configurar la hora, encendido y apagado de la alarma y la hora de la alarma, el peso del usuario y la longitud de sus pasos, como así también el encendido o apagado del tono del sonido.

To view the current calories burned and distance walked:

Press **DISP.** The display sequence is: calories burned and distance walked . The exercise time with icon is also displayed.

To turn the step counter On or Off:

In situations where you do not need to record step count, you can turn Off the step counter.

Press and hold **SET** and **MEM** at the same time for 2 seconds until the following screen is displayed. To turn On the step counter, repeat the same action. indicates step counter is On.

Remark: If the step counter is Off, there will be no step, calorie and distance calculation or recording into memory. The current step count, calories burned, distance walked, and exercise timer will be reset automatically to zero at midnight.

Setting Mode:

In the Setting Mode, you can set the time, alarm On/Off and alarm time, user's weight and stride length, and beep tone On/Off.

1. Presione SET para ingresar en el Modo de configuración (Setting Mode).
2. Espere a que titile la opción de configuración y luego presione DISP o MEM para configurar los valores deseados. Puede mantener presionados estos botones para configurar rápidamente los valores.
3. Espere 3 segundos para que el monitor de actividad confirme automáticamente los valores y pase a la siguiente opción de configuración. La secuencia de configuración es la siguiente: unidad de longitud de pasos, valor de longitud de pasos, unidad de peso, valor del peso, formato de reloj de 12/24 hs, hora (hora y minutos), encendido/apagado de alarma, hora de alarma (hora y minutos) (si seleccionó activar la alarma) y encendido/apagado de tono del sonido.

NOTA: puede presionar SET para omitir las configuraciones.

COMENTARIO: presione cualquier botón para silenciar la alarma activada. Si no desactiva la alarma, ésta se activará a la misma hora del día siguiente.

Modo de memoria (Memory Mode):

En el Modo de memoria (Memory Mode), puede ver los registros de sus pasos y de las calorías quemadas correspondientes a los últimos 7 días.

1. Presione MEM para ingresar en el Modo de memoria (Memory Mode).
2. Presione DISP o MEM para seleccionar el día que desea ver.

NOTA:

- Al pasar de día en día, se mostrará el registro de la misma categoría (ya sea conteo de pasos o calorías quemadas).
- Cuando observe los registros de un día, el monitor de actividad cambiará automáticamente cada 3 segundos entre la pantalla del conteo de pasos y la de calorías quemadas.

1. Press **SET** to enter the Setting Mode.
2. Wait for the setting option to flash, then press **DISP** or **MEM** to set values. You can press and hold these buttons to rapidly set the values.
3. Wait 3 seconds for the activity monitor to automatically confirm and move to the next setting option. The setting sequence is: stride length unit, stride length value, weight unit, weight value, 12/24 time format, time (hour and minute), alarm On/Off, alarm time (hour and minute) (if alarm On is selected) and beep tone On/Off.

NOTE: You can press SET to skip through settings.

REMARK: Press any button to silence an activated alarm. If not deactivated, the alarm will be activated at the same time the following day.

Memory Mode:

In the Memory Mode, you can view the records of your steps and calories burned for the past 7 days.

1. **MEM** to enter the Memory Mode.
2. Press **DISP** or **MEM** to select which day to view.

NOTE:

- When toggling between days, the record displayed will be of the same category (either step count or calories burned).
- When viewing a day's record, the activity monitor will automatically toggle for 3 seconds between step count and calories burned display.

COMENTARIO: desplácese a través de los registros de los 7 días para regresar al Modo principal (Main Mode).

Para restablecer los registros:
No puede restablecer los registros manualmente. El monitor de actividad está diseñado para restablecer automáticamente los registros.

Modo de transferencia de datos (Data Transfer Mode):
En el Modo de transferencia de datos (Data Transfer Mode), el monitor de actividad enviará los datos al receptor ANT disponible.

1. Mantenga presionado DISP durante 3 segundos para ingresar en el Modo de transferencia de datos (Data Transfer Mode).
2. Mantenga presionado DISP durante 3 segundos para salir del Modo de transferencia de datos (Data Transfer Mode).

NOTA: este producto ha sido diseñado para funcionar con diferentes soluciones inalámbricas ANT. Consulte el receptor ANT para obtener instrucciones más detalladas acerca de cómo vincular la escala al receptor.

Reemplazo de la batería

El XL-25ANT usa una batería CR2032 de 3 V, que ya se encuentra instalada.

Indica que la batería tiene poca carga

Para reemplazar la batería:

1. Use un destornillador pequeño con punta en cruz para extraer la tapa del compartimento de la batería. Una vez abierto, guarde los tornillos para no perderlos.
2. Quite la batería usada y coloque la nueva, haciendo coincidir los polos adecuados.

REMARK: Toggle through all 7-day records to return to the Main Mode.

To reset records:
You cannot reset the records manually. The activity monitor is designed to automatically reset the records.

Data Transfer Mode:
In the Data Transfer Mode, the activity montor will send data to an available ANT receiver.

1. Press and hold **DISP** for 3 seconds to enter Data Transfer Mode.
2. Press and hold **DISP** for 3 seconds to exit Data Transfer Mode.

NOTE: This product is designed to work with different ANT wireless solutions. Please refer to the ANT receiver for more detailed instructions on linking the scale to the receiver.

Battery Replacement

The XL-25ANT uses a CR2032 3V battery, which has already been installed.

Indicates battery power is low.

To replace battery:

1. Use a small phillips screw driver to remove battery compartment lid. Once opened, please keep the screws in a safe place to avoid losing them.
2. Remove the old battery and insert the new one, matching the polarities.
3. Replace the lid by screwing it back into place using a phillips screwdriver.

NOTE:

- When the battery compartment is opened or battery is replaced, all data in the activity monitor will be reset.

3. Vuelva a colocar la tapa atornillándola en su lugar con el destornillador con punta en cruz.

NOTA:

- Cuando se abra el compartimento de la batería o se cambie la batería, se restablecerán todos los datos del monitor de actividad.

Especificaciones

Reloj de tiempo real	Formato de 12/24 hs con hora/minutos
Rango de medición de pasos	0 – 99.999 pasos
Rango de medición de distancia	0 – 99.999 km (0 – 621 millas)
Longitud ajustable del paso del usuario	28 – 152 cm (11 – 60 pulgadas)
Rango de medición de calorías	0 - 99.999 kcal
Rango de peso corporal	29 – 154 kg (64 – 340 libras)
Rango del cronómetro de ejercicio	99 hs 59 min 59 seg
Energía	1 Batería CR2032 de 3 V
Temperatura de funcionamiento	-10˚C a 40˚C (14˚F a 104˚F)
Temperatura de almacenamiento	-20˚C a 60˚C (-4˚F a 140˚F)

Specifications

Real time clock	12 / 24 format with hour / minute
Step measurement range	0 – 99,999 steps
Distance measurement range	0 – 99,999 km (0 – 621 miles)
User adjustable stride length	28 – 152 cm (11 – 60 inches)
Calorie measurement range	0 – 99,999 kcal
Body weight range	29 – 154 kg (64 – 340 pounds)
Exercise timer range	99 hr 59 min 59 sec
Power	1xCR2032 3V battery
Operating temperature	-10˚C to 40˚C (14˚F to 104˚F)
Storage temperature	-20˚C to 60˚C (-4˚F to 140˚F)

Precauciones

Para asegurarse de utilizar el producto de forma correcta y segura, lea estas advertencias y todo el manual del usuario antes de comenzar a utilizar el producto.

- Use un paño suave y apenas húmedo para limpiar el dispositivo. No emplee agentes de limpieza abrasivos o corrosivos, ya que podrían dañar el producto. Use agua tibia y jabón neutro para limpiar cuidadosamente el dispositivo luego de cada sesión de entrenamiento. Nunca limpie el producto con agua caliente ni lo guarde húmedo. No lo sumerja en agua.
- No someta el producto a fuerzas excesivas, golpes, polvo, cambios bruscos de temperatura o humedad. Nunca lo exponga directamente a la luz del sol durante períodos prolongados. De lo contrario, podrían originarse fallas de funcionamiento.
- No altere los componentes internos. De lo contrario, pondrá fin a la garantía del producto y podrían originarse daños. La unidad principal no contiene piezas que puedan ser reparadas por el usuario.
- No raspe la pantalla LCD del producto con objetos duros ya que podría dañarla.
- Tenga cuidado al manipular las baterías.
- Quite las baterías siempre que planee guardar el producto durante un período de tiempo prolongado.
- Cuando reemplace las baterías, use baterías nuevas, tal como se indica en el manual del usuario.
- El producto es un instrumento de precisión. Nunca intente separar las piezas de este dispositivo. En caso de que el producto deba ser reparado, contacte a su vendedor o al departamento de servicio al cliente.
- No toque el circuito eléctrico expuesto, ya que podría sufrir una descarga eléctrica.
- Cuando deseche este producto, asegúrese de que sea recolectado de forma individual con el fin de que reciba un tratamiento especial, no el mismo que reciben los desechos domésticos.

Precautions

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product.

- Use a soft, slightly damp cloth when wiping the device. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use lukewarm water and mild soap to clean the device thoroughly after each training session. Never use the product in hot water or store it when wet. Do not immerse in water.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precaution when handling the batteries.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.

NOTA: las especificaciones técnicas de este producto y el contenido del manual de instrucciones están sujetos a modificaciones sin previo aviso.

Un año de garantía

Este monitor de actividad XL-25ANT cuenta con una Garantía de un año.

Información de contacto:

A&D Medical no asume responsabilidad alguna en relación con el uso de estos productos. Se han hecho todos los esfuerzos necesarios para asegurar que la información de este manual sea correcta. A&D Medical no se hace responsable de errores administrativos o de impresión.

Estos dispositivos cumplen con las disposiciones de la Parte 15 de las Normas de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC). El funcionamiento del dispositivo está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias nocivas y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias recibidas, incluidas aquellas que podrían causar un funcionamiento indeseado. Los cambios o modificaciones que no sean expresamente aprobados por el responsable de cumplir con las disposiciones antes mencionadas podrían anular la facultad del usuario de operar los dispositivos.

Para obtener más información sobre la utilización, el mantenimiento o la reparación del monitor de actividad XL-25ANT, comuníquese con:

A& D Medical
Una división de A&D Engineering, Inc.
1756 Automation Parkway
San Jose, CA 95131
1-800-726-3364

NOTE: The technical specifications for this product and the contents of the instruction manual are subject to change without notice.

One Year Warranty

This XL-25ANT activity monitor is covered by a One Year Warranty.

Contact Information:

A&D Medical assumes no responsibility with regard to the use of these products. Every effort has been made to ensure that the information in this manual is accurate. A&D Medical is not responsible for printing or clerical errors.

These devices comply with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operations. Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the devices.

For more information regarding use, care or servicing of your XL-25ANT activity monitor, contact:

A&D Medical
A division of A&D Engineering, Inc.
1756 Automation Parkway
San Jose, CA 95131
1-800-726-3364